

元培醫事科技大學



112 學年度第一學期服務學習內涵課程計畫

健康睡眠

成果報告書

授課教師：李嘉宜

中華民國 112 年 11 月 9 日

成果報告目錄

- 一. 成果報告表
- 二. 課程大綱
- 三. 學生名冊
- 四. 課程教材
- 五. 成果照片錦集
- 六. 問卷調查表
- 七. 反思回饋表

一、成果報告表

元培醫事科技大學

112 學年度第一學期品德教育計畫

成果報告表

學校名稱：元培醫事科技大學								
開課院/系所：福祉學院/健康休閒管理系								
課程名稱：健康睡眠								
開課時間：112 學年度 第一學期								
授課教師：李嘉宜								
開設方式			每人服務時數統計			課程執行成效		
必修	學分數	每週授課時數	每人每次平均服務時數 (A)	每學期每人平均服務次數 (B)	每人服務總時數 (C=A*B)	修課人數 (D)	提供服務人次 (E=B*D)	提供服務時數 (F=C*D)
必	2	2	1	1	1	30	30	30
受服務單位：新竹市香山區海山社區 協力單位： <u>新竹市樂齡健康促進協會</u>								
提供服務人次： 30 人 受服務總人次： 48 人								
執行成果與評估： ● 成果照片錦集 ● 問卷調查表 ● 反思回饋表								

二、課程大綱

元培醫事科技大學 112 學年度第 1 學期

服務學習內涵課程課程大綱

一、課程基本資訊			
課程名稱	健康睡眠	本課程開設次數	■首次開設 □非首次開設
開課單位	健康休閒管理系	課程屬性	■專業課程 □通識課程
開課班級	日四技健管四一	必/選修	■必修 □選修
選課代碼	1973	是否配置教學助理	□是 ■否
學分數/時數	2	服務時間是否固定	□是 ■否
二、課程目標			
1)使學生瞭解睡眠生理。 (2)以疾病為導向，了解睡眠過多或過少會造成什麼疾病。 (3)以健康促進為目的，讓學生了解如何改善睡眠。			
三、課程內容			
1. 睡眠生理 2. 健康睡眠 3. 磨牙與睡眠 4. 睡眠姿勢 5. 音樂與睡眠 6. 腸胃問題與睡眠 7. 長者睡眠障礙 8. 睡眠中的心血管事件與夜尿症 9. 自律神經失調與失眠			
四、教學策略			
期中考前將安排 1 次至社區與長輩互動以嗜睡量表 (ESS) 為長輩評估嗜睡程度，並告知長輩能吃什麼食物幫助睡眠；期中考後安排 1 次至社區以 STOP-BANG 問卷評估長輩睡眠呼吸中止症的風險，並給予長輩有助於緩解睡眠呼吸中止症的運動建議，服務時數比重約占總授課時數之 11%。			
五、各階段工作及各週流程			
準備	準備	準備	準備
服務	服務	服務	服務
反省	反省	反省	反省
慶賀	慶賀	慶賀	慶賀
六、合作機構		六、合作機構	
新竹市樂齡健康促進協會			
七、評量方式			
出席率及服務學習活動參與完成度。			

三、學生名冊

班級	學號	姓名
日四技生技系四一	108*****22	張*涵
日四技應外系四一	109*****28	黃*婷
日四技應外系四一	109*****03	饒*婷
日四技應外系四一	110*****10	黃*霖
四技醫管健康延修	108*****30	黃*芹
四技健管運動四一	108*****29	陳*倫
四技健管運動四一	109*****95	張*暉
四技健管運動四一	109*****01	張*毓
四技健管運動四一	109*****03	江*慈
四技健管運動四一	109*****04	嚴*恩
四技健管運動四一	109*****10	王*奇
四技健管運動四一	109*****14	李*旭
四技健管運動四一	109*****20	蕭*傑
四技健管運動四一	109*****21	李*緯
四技健管運動四一	109*****22	黃*霖
四技健管運動四一	109*****23	賴*玟
四技健管運動四一	109*****24	張*賢
四技健管運動四一	109*****25	袁*惠
四技健管運動四一	109*****26	陳*綺
四技健管運動四一	109*****29	曾*方
四技健管運動四一	109*****30	徐*丞
四技健管運動四一	109*****36	陳*廷
四技健管運動四一	109*****37	葉*廷
四技健管運動四一	109*****8	邱*謙
四技健管運動四一	109*****42	徐*仔
四技健管運動四一	109*****45	葉*帆
四技健管健康四一	109*****05	魏*璇
四技健管健康四一	109*****09	吳*恩
四技健管健康四一	109*****10	李*羽
日四技寵保系延修	108*****40	陳*嘉

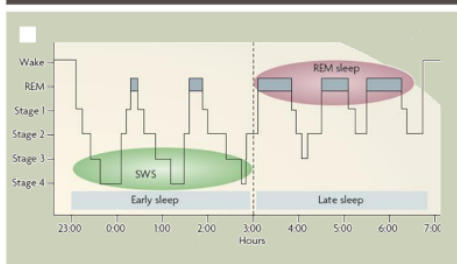
四、課程教材

睡眠與心血管事件的發生

李嘉宜
助理教授

早晨魔鬼時間

越接近清醒時間睡得越淺



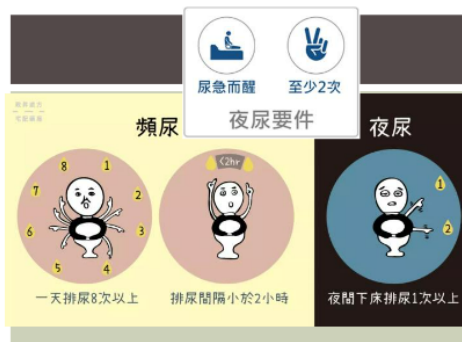
血壓的波動性

- 血壓的波動通常會在，清晨起床後的**6:00~8:00**達到高峰值後，再平穩下降；在**下午4:00~6:00**左右又出現小高峰值後，再次逐漸下降，直到凌晨**2:00~3:00**到達最低值，到了**4:00~5:00**左右血壓又開始上升。
- 人在睡覺時血壓和代謝較低，在早上起床時，交感神經及內分泌系統，開始調節作用，造成血壓上升。
- 所以，很容易在**起床後2個小時**這段期間，發生**心肌缺血、心絞痛、腦中風**等心血管問題。

睡眠與心血管事件的發生 (共 44 頁)

什麼是夜尿症

- 國際尿失禁協會ICS對頻尿的定義為：一天小便超過**8次**，晚上起床排尿超過**1次**就算是頻尿。
- 夜尿的定義如何，莫衷一是，世界衛生組織採晚上小便**≥2次**稱之，普遍較為大眾接受，亦有學者以晚上尿量超過整天尿量的**1/3**，稱作夜尿。
- 夜尿的發生機率，在**19至39歲**為9%左右，但隨著年齡的增加，到**80歲**時達**51%**。
- 根據統計，日本男性年過五十歲以後，半數以上夜間會起床解尿至少一次；年過七十歲以後，大部分人夜間都會起床解尿一次以上，其中的三成男性和一成女性甚至必須為此起床三次以上。



簡單的自我評估方式

- 四十多歲的人半夜必須起床如廁兩次以上，請立刻到泌尿科接受檢查。
- 五十多歲的人半夜為了解尿而醒來兩次以上，就要注意。
- 六十多歲的人夜晚起床解尿三次以上，有必要接受檢查。

夜尿原因

1. 年齡：年齡越大，女性荷爾蒙缺乏，因而膀胱和尿道的上皮萎縮，膀胱功能和容量皆退化，同時老人的內分泌亦改變，如減少抗利尿荷爾蒙，因而導致夜尿。
2. 生育次數：生育在兩胎或更多，較未生育過和生育只有一次的較易有夜尿的現象，可能因懷孕對內分泌和神經系統影響，以及生產的受傷引起。
3. 心理和生理因素：如睡前喝水、喝咖啡和酒，或有憂鬱症等。
4. 潛伏性疾病：包括糖尿病、尿崩症、尿道感染、癌症、鬱血性心臟衰竭、高血壓和慢性腎衰竭等。

夜尿症 (共 12 頁)

趴睡

- 趴睡對於人類來說，估計是最壞的睡姿了。
- 許多趴睡者都認為，趴睡是最有「安全感」的入睡姿勢。
- 這種睡姿會給頸椎帶來壓力，長期會導致膝頭、後背的酸痛；趴睡時頸部必須向左或向右拉轉45度的問題，「落枕」可能是趴睡者最常遭遇的麻煩。
- 它亦無法令脊椎處於自然的生理狀態，經常這樣睡的後果，可能導致脊柱彎曲、錯位；趴著睡很難保持脊椎伸直的狀態。
- 這種姿勢會形成對關節和肌肉的壓力，進而刺激神經、導致神經疼痛和麻木感。



- 俯臥還會給肌肉和關節增加壓力，長時間保持一種姿勢不動，會使某些部位感覺疼痛；
- 對胸部、心肺等器官帶來的壓迫，胸部長期被壓在身體及床墊之間，相當容易變形及塌陷，導致出現心臟不適、呼吸困難等情況。
- 而緊緊貼在枕頭上的臉部肌膚，則和側睡一樣容易老化長皺紋、長青春痘。

蜷著睡覺，會傷頸背

- 有調查顯示：每5人當中，就有1個人曾在過去6個月內患有背痛及頭痛，導致背痛或頭痛的很大原因就是睡姿不良，人的背部感覺最舒服的時候是在伸直時。
- 中醫認為血脈不暢就會有虛症產生，因此，不論是坐著、站著，還是躺著，都應該做最舒服的姿勢，不要老是曲著腰。



哪種睡姿最健康？

- 右側臥更健康一些，仰臥次之。不過，實際整晚保持同樣睡姿，也很少人做得到。



睡眠姿勢 (共 64 頁)

- 以色列用老鼠當作研究，把老鼠生活作息打亂、改變飲食習慣，結果發現老鼠腸道中的細菌會隨著作息而改變。
- 結論是腸道菌相隨著生理時鐘規律而移動，打破生活規律的平衡，生理時鐘會增加慢性腸道發炎。

睡眠

腸胃道問題

腸道菌相

失眠的症狀

根據「國際睡眠疾病分類」，失眠者常見的症狀有：

- (一) 倦怠不適、白天嗜睡、情緒變得煩躁。
- (二) 專注力及記憶力變差。
- (三) 活動能力減少。
- (四) 頭痛或腸胃不適。
- (五) 擔心或憂慮自己的睡眠情況。

可能會使人免疫力下降.....

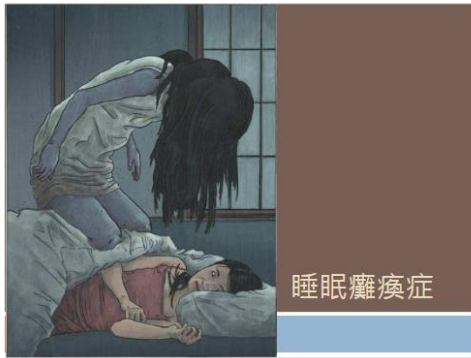
根據台灣睡眠醫學學會 2015 年的調查結果顯示，台灣慢性失眠盛行率為 20.2%，也就是說每 5 個人中就有 1 人有睡眠障礙問題，而**壓力**就是引起失眠的關鍵因素。

腸道是人的第二個大腦

- 腸道與其他器官不同，匯集了大量的神經細胞，僅次於大腦，所以又被稱為第二大腦或腹腦。
- 腸道不僅僅只是消化器官，更是人體最強大的免疫器官，跟大腦一樣可以分泌許多激素和神經傳導物質能影響全身大小器官，甚至大腦，因此腸道功能的好壞直接決定了人的健康狀態。



腸胃問題與睡眠 (共 48 頁)



- 相信不少人多少都有過鬼壓床的經驗，眼睛睜開但身體完全無法動彈，想叫也叫不出聲音，甚至有人眼角餘光更會發現到有黑影在旁徘徊，每當發生這種情況時總會讓人嚇出一身冷汗，特別農曆七月鬼門開的時候。

「睡眠癱瘓症」或「睡眠麻痺症」

睡眠癱瘓症 (共 20 頁)



什麼是清醒夢？

- 清醒夢一詞由荷蘭醫師弗雷德里克·凡·伊登 (Frederik van Eeden) 在 1913 年提出，根據國外研究，全世界約有 55% 的人有過清醒夢的經驗；約有 11% 的人，每個月會經歷一到兩次的清醒夢。
- 一般來說，當我們在做夢的時候，當下並沒有辦法分辨是夢境還是現實，往往都是我們起床之後，才會知道自己剛剛是在作夢，並且發現夢中的場景有不合理的地方；但如果是清醒夢，或是那些常常作清醒夢的人來說，在夢中就能馬上知道「自己正在作夢」。
- 清醒夢是做夢者於睡眠狀態中保持意識清醒

清醒夢 (共 24 頁)

2023.10.11

姓名: _____

ESS 嗜睡問卷調查

說明：請圈選出您最近一段時間內，在以下不同情況中打瞌睡，(不單只是感覺疲倦)的頻率，若您從未有過其中的一些狀況，也請盡量圈選最接近的答案請圈選出在以下不同情況中您打瞌睡的頻率：

0:從未 1:很少 2:一半以上 3:幾乎都會

- | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|
| 1. 坐著閱讀時 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 看電視時 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 在公眾場合安靜坐著
(如在戲院或會議中) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 坐車連續超過一小時
(不包含自己開車) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 在下午躺下休息時 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. 坐著與人交談時 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. 沒有喝酒的情況下
在午餐後安靜坐著時 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. 開車中遇到交通問題
而停下數分鐘時(如停紅綠燈) | 0 | 1 | 2 | 3 |

總分: _____

ESS嗜睡量表一般定義
總分8分以下為正常
8-10分是灰色地帶
10-12分是輕微嗜睡
12分以上是嗜睡

元培醫事科技大學健康休閒管理系關心您

嗜睡程度量表

睡眠呼吸中止症風險評估

1. (S) 打鼾很大聲?
2. (T) 常常白天覺得無力想睡覺?
3. (O) 有人曾經觀察到你睡覺時呼吸暫停?
4. (P) 你有沒有高血壓?
5. (B) 你的BMI大於35kg/m²?
6. (A) 年齡是否超過50歲?
7. (N) 頸圍是否超過40公分
8. (G) 是否為男性

以上題目一題「是」為1分

3-4分中風險，5分以上為高風險

建議您尋求睡眠醫學專科醫師洽談

元培醫大健管系關心您

參考文獻

Chung F, Yegneswaran B, Liao P, et al. STOP questionnaire: a tool to screen patients for obstructive sleep apnea. Anesthesiology. 2008;108:812-821.

睡眠呼吸中止症快篩

五、成果照片

元培醫事科技大學 活動成果照片

活動名稱	健康睡眠		
時間	10 月 11 日	地點	新竹市海山社區

照片 1 說明 服務長輩情形



照片 2 說明 服務長輩情形



元培醫事科技大學 活動成果照片

活動名稱	健康睡眠		
時間	10 月 11 日	地點	新竹市海山社區

照片 3 說明 學生實際詢問長輩基本資料的情形一



照片 4 說明 學生實際詢問長輩基本資料的情形二



元培醫事科技大學 活動成果照片

活動名稱	健康睡眠		
時間	11 月 08 日	地點	新竹市海山社區

照片 5 說明 學生服務前於社區前留影



照片 6 說明 學生實際詢問長輩基本資料的情形二



活動名稱	健康睡眠		
時間	11 月 08 日	地點	新竹市海山社區

照片 7 說明 學生實際詢問長輩基本資料的情形三



照片 8 說明 學生實際詢問長輩基本資料的情形四

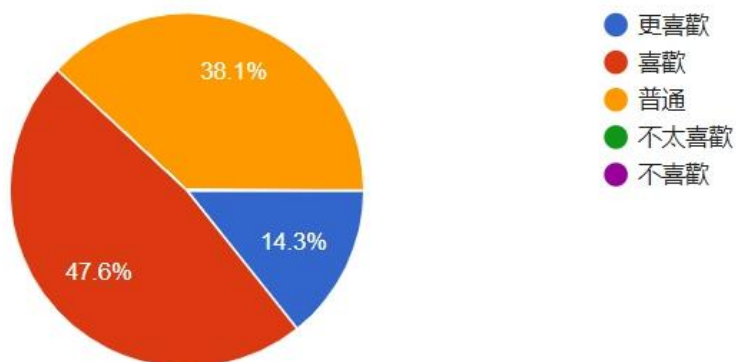


六、問卷調查表

(個別問卷如附檔)

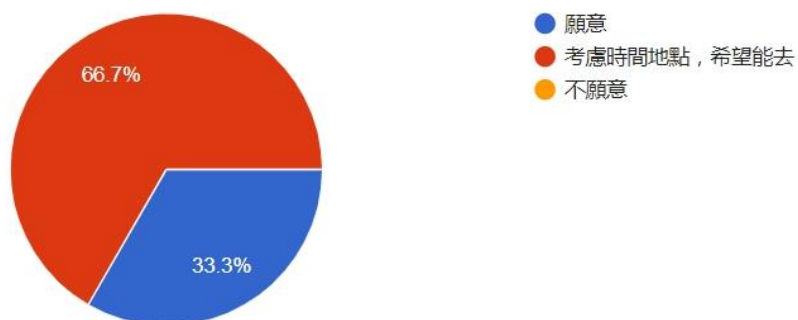
1. 上過這堂課，請問你對服務學習活動？

21 則回應



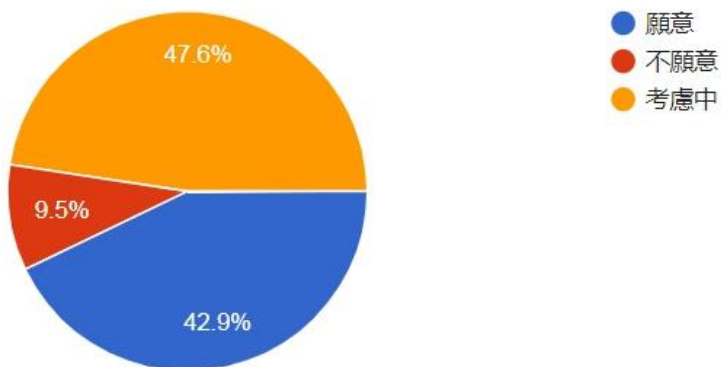
2. 請問你願意參與服務學習的活動嗎？

21 則回應



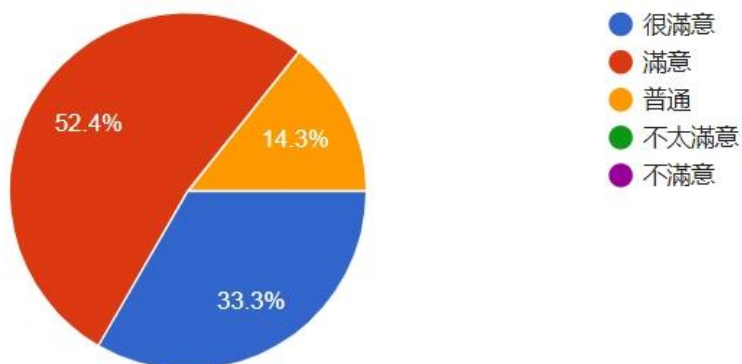
3. 請問你願意參加有服務性質的社團嗎？

21 則回應



4. 你對這門課的滿意程度為何？

21 則回應



七、反思回饋表

5. 對這堂課有什麼建議?

老師很棒

多去社區服務

沒什麼意見

地點不要這麼遠

無

老師很親切

嘉宜最棒□□□

太好了 沒什麼意見

無

很棒很滿意

無

希望能常去社區

無

非常棒

很棒

讚

無

無

無

很棒
